

## **Vive les vacances!**

Les congés et les vacances font du bien!

Même si votre enfant s'amuse au CPE, il a besoin d'un peu de répit de temps en temps. Les bienfaits des milieux de garde sur le développement des enfants sont nombreux et bien documentés. Toutefois, le bruit, la vie de groupe et l'obligation de suivre un horaire sont des aspects exigeants et stressants pour les tout-petits.

Apprendre à attendre son tour, à partager, à faire des demandes, à écouter, ce sont de beaux apprentissages et c'est aussi fatigant. Les journées au CPE durent souvent entre 8 et 10 heures, c'est pourquoi il est souhaitable, qu'à l'occasion, votre enfant prenne congé du service de garde et de la course qui l'accompagne souvent.

Nous observons que les enfants qui n'ont pas de congé et de en vacances sont moins intéressés par les activités, ils sont moins attentifs et plus irritables. Certains sont fatigués et ils ne veulent plus venir le matin.

Une pause de quelques jours seulement peut faire du bien, les enfants reviennent reposés, de meilleure humeur et ils sont plus concentrés. C'est comme s'ils repartaient à neuf!

Plus encore, les vacances en famille enrichissent la relation avec votre enfant. Vous avez le temps de vous rapprocher de lui et de l'apprécier, de voir ses progrès, l'évolution de ses goûts et de sa personnalité.

En toute simplicité

Si prendre une pause fait du bien à votre enfant, il n'est pas nécessaire de faire mille activités ou des sorties coûteuses. En fait, il est même conseillé de ne pas surcharger vos journées de congé, sinon vous serez à la course comme lors des jours de travail. La clé en vacances, c'est de ralentir! Pour l'enfant, ce qui compte vraiment, c'est de partager des moments de plaisir en famille.

Et même s'il est bon de jouer avec votre enfant, vous n'avez pas à l'animer toute la journée, quand il s'amuse librement, votre enfant développe sa créativité, son autonomie et son esprit d'initiative. Le mieux, c'est de varier les activités ensemble et les périodes où votre enfant joue seul.

Par exemple, rester longtemps en pyjama le matin, s'amuser dans des jeux d'eau, aider à plier le linge, cuisiner un dessert, jeux dans le carré de sable, vélo, visites aux grands-parents. Laisser place à la spontanéité et oublier la routine sont d'autres attitudes gagnantes. Les enfants trouvent leur bonheur dans la simplicité.

Source : François Couture, enseignant en techniques d'éducation à l'enfance, Nancy Doyon coach familiale Nathalie Parent, psychologue.